VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

die umwelt beratung

M.Kupka "die umweltberatung"

Naturkosmetik selbstgemacht

Rezepte für naturbelassene Hautpflege

Mit Obst, Gemüse und Kräutern Kosmetika selbst zu erzeugen, macht Spaß und Sie wissen, was drin ist. "die umweltberatung" stellt Gütesiegel für Naturkosmetikprodukte vor, die im Handel erhältlich sind, und gibt Tipps zur Herstellung Ihrer eigenen Kosmetikprodukte.

Natürliche, biologische und gesunde Nahrungsmittel auf dem Teller sind heute eine Selbstverständlichkeit. Doch weniger bekannt ist, dass unsere Lebensmittel mehr können, als nur gut zu schmecken. Sie pflegen, schützen und stärken die Haut und bringen sie, ohne Chemie und Zusätze, einfach zum Strahlen. Auch sind sie frisch, naturbelassen und voller hautpflegender Wirkstoffe.

Es ist naheliegend, unsere Kosmetik nach den gleichen Kriterien wie unsere Nahrung auszusuchen. Denn, ob Nahrung oder Kosmetik, beide finden ihren Weg ins Innere des Körpers. Nach Meinung von HautexpertInnen gelangen über 60 % unserer Kosmetik unter die Haut. Grund genug, die Hautpflege mit der gleichen Sorgfalt auszusuchen wie unsere Nahrungsmittel. Der Handel bietet zwar hochwertige Naturkosmetik, doch wer ganz sicher gehen möchte, was seine Hautpflege beinhaltet, kann seine Kosmetikprodukte selbst zubereiten. Diese Hautpflege kostet wenig Geld, bedarf kaum Anschaffungen und kann schnell in der eigenen Küche zubereitet werden. Auch stehen die Produkte selbst teuren Cremes in nichts nach. Denn Milch, Honig, Butter oder Mehl sind ausgezeichnete Pflegemittel und verwöhnen die Haut mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen. Duftende Früchte, aromatische Gewürze und frische Kräuter stärken ebenfalls die Haut mit ihrer heilenden Wirkung. Ein Streifzug durch Natur, Küche oder Bioladen genügt daher, um alle Ihre Kosmetik-Zutaten schnell zu bekommen. Und aus ihnen können Sie im Handumdrehen Ihre eigenen frischen Hautpflegeprodukte selbst herstellen.

Belastende Inhaltsstoffe

Würde unsere Hautpflege nur aus Wasser, Fett und hochwertigen Wirkstoffen bestehen, wäre es unbedenklich, wenn all diese Substanzen in den Körper gelangten. Doch herkömmliche Hautpflegeprodukte beinhalten auch Substanzen, die den Körper belasten. Dem in zahlreichen Deos enthaltenen Aluminium wird eine krebserregende Wirkung nachgesagt. Phthalate (Weichmacher)

stehen im Verdacht eine hormonelle Wirkung zu haben. PEG-Derivate (Polyethylenglycol) werden eingesetzt um die Haut durchlässiger für die weiteren Inhaltsstoffe von Kosmetika zu machen. Sie können Hautirritationen verursachen. Konservierungsstoffe wie Parabene können durch ihre biozide Wirkung das natürliche Hautmilieu beeinträchtigen. In Naturkosmetik kommen solche Stoffe nicht zum Einsatz.

Was ist Naturkosmetik?

Im europäischen Raum gibt es keine einheitliche, gesetzliche Deklaration des Begriffes. Auf den Produkten befinden sich diverse Naturkosmetik-Gütesiegel, die auf privatrechtlichen Richtlinien beruhen. Ihnen allen liegen unterschiedliche Kriterien zu Grunde. Das kann leicht zu Verwirrung führen. Nach dem österreichischen Lebensmittelcodex sind Naturkosmetika Erzeugnisse aus natürlichen Rohstoffen. Diese sollen so weit wie möglich aus biologischem Anbau stammen. Naturkosmetik ist nicht automatisch Biokosmetik. Chemische Gewinnungs- oder Verarbeitungsschritte sind außer bei Konservierungsmitteln, Emulgatoren und Tensiden nicht erlaubt. Verboten sind auch synthetische Farb- und Geruchsstoffe, Silikone und Paraffine.

Worauf kann ich mich verlassen?

Einige der gängigsten Siegel für Kosmetikprodukte:

BDIH

Kontrollierte Natur-Kosmetik vom deutschen Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und kosmetische Mittel e.V. In diesen Produkten dürfen nur natürliche Rohstoffe zum Einsatz kommen. Die pflanzlichen Rohstoffe müssen so weit wie möglich aus kontrolliert biologischem Anbau kommen, dieser Anteil ist allerdings nicht genau definiert. Folgende Inhaltsstoffe sind verboten: organisch-synthetische Farbstoffe, synthetische Duftstoffe, ethoxilierte Rohstoffe, Silikone, Paraffine und andere Erdölprodukte.
www.kontrollierte-naturkosmetik.de

NaTrue

Das NaTrue-Siegel in drei Qualitätsstufen vergibt die Interessensgemeinschaft NaTrue, in der europäische Naturkosmetikfirmen organisiert sind. „NaTrue - Natural cosmetics“ (Naturkosmetik) bedeutet, dass die Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs sind, jedoch nicht aus biologischer Landwirtschaft stammen. In den beiden höheren Kategorien ist ein Bioanteil der Naturstoffe vorgeschrieben. Bei „NaTrue - Natural cosmetics with organic portion“ (Naturkosmetik mit Bioanteil) müssen mindestens 70 Prozent der natürlichen oder naturnahen Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft und/oder kontrollierter Wildsammlung stammen. Bei „NaTrue - organic cosmetics“ (Biokosmetik) sind mindestens 95 % der natürlichen oder naturnahen Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft und/oder kontrollierter Wildsammlung vorgeschrieben. Noch sind kaum Produkte mit dem „NaTrue - organic cosmetics“ Siegel im Handel. www.natrue.org

Ecocert

Die unabhängige Kontrollorganisation Ecocert vergibt zwei Labels, abhängig von den Inhaltsstoffen.
Ecocert Naturkosmetik: Mindestens 50 % der pflanzlichen Inhaltsstoffe und mindestens 5 % der gesamten Inhaltsstoffe müssen aus ökologischem Anbau stammen.
Ecocert Biokosmetik: Mindestens 95 % der pflanzlichen Inhaltsstoffe und mindestens 10 % der gesamten Inhaltsstoffe (in Gewichtsanteilen) müssen aus ökologischem Anbau stammen. www.ecocert.de

Austria Bio Garantie

Das Siegel wird von der Bio Austria für Kosmetikprodukte vergeben, in denen mindestens 95 % der Zutaten aus biologischem Anbau sind.

Demeter

Demeter-Kosmetik orientiert sich an den strengen Richtlinien der biodynamischen Wirtschaftsweise. Sie enthält 90 - 100 % Rohstoffe aus Demeter Vertragsanbau. Der Einsatz von Gentechnik und Nanopartikeln wird konsequent untersagt.

Cosmebio

Dieses französische Siegel wird für Biokosmetik vergeben, die mindestens 95% natürliche Inhaltsstoffe enthält. Mindestens 95% der gesamten pflanzlichen Inhaltsstoffe müssen aus kontrolliert biologischem Anbau stammen.

Naturkosmetik selbst gemacht

Ein Blick in Kühlschrank, Küche oder Garten reicht, um Zutaten für hochwertige Hautpflege zu finden - ohne Konservierungsmittel, lebendig und garantiert naturbelassen. Milch, Honig, Butter und Kräuter sind ausgezeichnete Hautpflegemittel. Milch ist die Urformel jeder Feuchtigkeitscreme und baut den natürlichen Feuchtigkeitsfaktor der Haut sanft wieder auf. Buttermilch oder Joghurt sind milde Reinigungsmittel und können teure Abschminklotionen ersetzen. Kokosfett oder Butterschmalz (Ghee) schützen die Haut vor Trockenheit, desodorieren und spenden sanften Sonnenschutz. Honig macht die Haut weich und das Haar füllig und glänzend.

M.Kupka "die umweltberatung"

REZEPTE

Es macht Spaß sich eigene Kosmetik zusammenzurühren - das ist Luxus für die Haut zu günstigen Kosten. Hier einige einfache Rezepte zum Ausprobieren:

Zitronen-Deodorant

1Tl Natron, 100 ml Wasser,
Schale einer halben unbehandelten Bio-Zitrone

Zitronenschale abreiben. Das Wasser zum Kochen bringen. Abdrehen, darin die Zitronenschale ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Natron hinzufügen und gut umrühren. Das Deo abseihen und in eine Sprühflasche füllen. Kann auch als Fußdeo verwendet werden.
Wirkung: Natron bindet Gerüche und wirkt desinfizierend, die Zitrone desodoriert durch natürliche ätherische Öle, kühlt und strafft die Haut. Zur besseren Haltbarkeit sollten selbsthergestellte Naturprodukte immer im Kühlschrank aufbewahrt werden.
Haltbarkeit: Zimmertemperatur 2 Wochen, gekühlt ca. 1-2 Monate

M.Kupka "die umweltberatung"

Sanfte Abschmink-Lotion

1 El Leinsamen, 100 ml Wasser,
50 ml Sauerrahm, 1 Tl kaltgepresstes Öl

Wasser aufkochen, Leinsamen mit heißem Wasser übergießen und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag Sauerrahm und Öl unterheben. Die Lotion zum Waschen und Abschminken gut in die Haut einmassieren, danach abspülen.
Wirkung: der Schleim der Leinsamen wurde bereits von der naturheilkundigen Äbtissin Hildegard von Bingen zur Heilung der Haut eingesetzt. Der Schleim speichert Feuchtigkeit, beruhigt und schützt die Haut. Sauerrahm löst Make-up, befeuchtet und vitalisiert die Haut.
Haltbarkeit: gekühlt ca. 1 Woche

Süße Lippenpflege

50 ml kaltgepresstes Öl, 1 Tl Honig,
5 g Bienenwachs (Apotheke)

Öl, Honig und Bienenwachs in einen Topf geben und langsam erwärmen bis die Zutaten geschmolzen sind. Eventuell 1 Tropfen ätherisches Öl zugeben.
Wirkung: Lippenpflege für alle Hauttypen geeignet. Schützt die Lippen vor Trockenheit, spendet Feuchtigkeit, macht sie weich und geschmeidig.
Haltbarkeit: gekühlt ca. 1-2 Monate

Universalhautcreme für die zarte Haut

100 g Kokosfett, 25 g Karotte, 25 g Apfel,
4 getrocknete Rosenköpfe

Das Kokosfett in einem Gefäß erhitzen. Die Karotte und den Apfel fein raspeln. Die Rosen zerkleinern und mit Karotte und Apfel vermischen. Karotte, Apfel und Rosen zum Kokosfett geben. Ca. ½ Stunde unter der Siedetemperatur erhitzen. Etwas abkühlen lassen, durch ein Feinsieb filtrieren und abfüllen.
Wirkung: die Hautcreme spendet Feuchtigkeit, nährt, beruhigt, vitalisiert und verbessert die Elastizität der Haut. Sie beruhigt die Haut, gibt Sonnenschutz und enthält natürliche Antioxidantien. Für alle Hauttypen geeignet als Gesichts- und Hautcreme, Handcreme, After Shave, Lippenpflege, Nachtcreme, Fußcreme.
Haltbarkeit: gekühlt ca. 2 Monate

M.Kupka "die umweltberatung"

Sanftes Naturshampoo

10 g Naturseife, 100 ml Wasser,
Saft 1/2 Zitrone, 1 Tl Honig, 1 Tl Öl

Die Seife fein raspeln. In einem Topf das Wasser und die Seifenspäne erhitzen. Umrühren, bis die Seife vollständig geschmolzen ist. Honig, Zitronensaft und Öl zugeben, verquirlen und in das angefeuchtete Haar gut einmassieren. Kurz einwirken lassen, wie gewohnt auswaschen.
Haltbarkeit: gekühlt 2 Wochen

UNSER TIPP

Wer auf Seife verzichten möchte, kann stattdessen Rosskastanien zur Herstellung von Shampoo verwenden.

Rosskastanien enthalten, ähnlich den Waschnüssen, waschaktive Substanzen. Sie sind sanft zur Haut und eine natürliche Alternative zu herkömmlichen Seifen und Waschtensiden.
So geht's: Im Herbst frische Rosskastanien sammeln, in Stücke schneiden und im Mixer zu Pulver vermahlen. Auf Zeitungspapier trocknen, anschließend in Gläser füllen. Bei Bedarf 1 El Pulver mit 100 ml Wasser verrühren.

Glanz & Fülle - Haarspülung

1 Tl Honig, 250 ml Wasser, 1-2 El Brennnesseln

Wasser aufkochen und die Brennnessel darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen, den Honig unterrühren

und nach dem Waschen wie eine Pflegespülung ins Haar einmassieren. Ca. 2 Minuten einwirken lassen, gut ausspülen.
Wirkung: Die Brennnessel stärkt Haare und Haarwurzeln, regt die Durchblutung an und bringt Fülle und Kraft. Honig pflegt und nährt das Haar, macht es glänzend und leicht kämmbar.
Haltbarkeit: Zur sofortigen Anwendung

Milde Rasierseife

50 g Naturseife, 50 g Kokosfett, 100 ml Wasser, 3 Tropfen Rosmarinöl

Die Seife fein raspeln. In einem Topf das Wasser und die Seifenspäne erhitzen. Umrühren bis die Seife vollständig geschmolzen ist. Kokosfett und Rosmarinöl zugeben und gut verrühren, abfüllen. Kann von Damen und Herren verwendet werden.
Wirkung: Kokosfett beruhigt und pflegt die Haut, spendet Feuchtigkeit und erhöht die Elastizität. Rosmarin wirkt desinfizierend und zusammenziehend.
Haltbarkeit: gekühlt ca. 1-2 Monate

UNSERE TIPPS

- Mit „Naturseife“ ist in den Rezepten Seife ohne Duft gemeint, wie Kernseife, Olivenölseife oder handgemachte Seifen.
- Für empfindliche Haut sind parfumfreie Produkte besser geeignet.
- Wenn Sie Ihre Haare im Waschbecken waschen, dann einen Schuss Haushaltsessig ins Haarspülwasser geben, das macht Haare samtweich und leicht frisierbar.

KURZ GESAGT

Es macht Spaß, sich eigene Kosmetik zusammenzurühren. Selbstgemachte Naturkosmetik ist frisch, wirksam, kraftvoll und im wahrsten Sinne des Wortes Nahrung für die Haut. Da selbstgemachte Naturkosmetikprodukte ohne Konservierungsstoffe auskommen, müssen sie immer im Kühlschrank aufbewahrt und nach der Herstellung bald aufgebraucht werden.

M.Kupka "die umweltberatung"

ZUM NACHLESEN

Grüne Kosmetik,
Gabriela Nedoma, 2013, Freyaverlag.

Natürliche Deos aus Wald und Wiese,
Gabriela Nedoma, 2016,
Servus bei Benevento Publishing

Die Kräuter in meinem Garten,
Siegrid Hirsch, Felix Grünberger, 2011, Freyaverlag.

Natürlich schön, Stephanie Faber, 2002, Heyne.

Rezepte: Gabriela Nedoma www.gruenekosmetik.at

WEITERE INFORMATIONEN
von "die umwletberatung"

Broschüre **„Seife, Duschbad und Shampoo“**
€ 2,50 plus Versandspesen
Online-Bestellung: www.umweltberatung.at/sdc

Broschüre **„Kräuter in Garten und Küche“**
€ 4,- plus Versandkosten
Online-Bestellung: www.umweltberatung.at/kgk

Folder **„Düfte, die unter die Haut gehen“**
Kostenlos gegen Versandspesen
Online-Bestellung: www.umweltberatung.at/duf

Infoblatt **„Haare färben“**
Download: www.umweltberatung.at/haf

die umwelt beratung

RUFEN SIE UNS AN, WIR BERATEN SIE GERNE!

"die umweltberatung" Wien
01 803 32 32
service@umweltberatung.at
www.umweltberatung.at

Impressum: Juni 2016, Herausgeber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien. Für den Inhalt verantwortlich: Mario Rieder, Geschäftsführer. Redaktion: Mag.ª Andrea Husnik, "die umweltberatung" Wien. Layout: Monika Kupka, "die umweltberatung". "die umweltberatung" Wien ist eine Einrichtung der VHS Wien, basisfinanziert von der Wiener Umweltschutzabteilung – MA 22.